

科学防护 健康生活

——解放军疾病预防控制中心有关专家答记者问

■郭金鹏 本报记者 孙兴雄

面对新冠肺炎疫情,如何做好有效防护,保护自身和家人健康。为此,我们采访了解放军疾病预防控制中心有关专家。

记者:常态化疫情防控期间,怎样做好个人防护?

专家:常态化疫情防控期间,建议牢记以下疫情防控常识:

勤洗手。做饭前,餐饮前,便前,护理老人、儿童和病人前,触摸口鼻和眼睛前,要洗手或进行手消毒;外出返家后、护理病人后、咳嗽或打喷嚏后、做清洁后、清理垃圾后、便后、接触快递后、接触电梯按钮和门把手等公共设施后,要洗手或进行手消毒;手脏时或可能被污染时,要及时洗手。

科学佩戴口罩。乘电梯、乘坐公共交通工具、进入人员密集的公共场所时,应佩戴普通外科口罩;出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状及就医时,建议佩戴医用防护口罩。口罩应及时更换,每个口罩累计佩戴时间不超过8小时。

咳嗽捂口鼻。咳嗽、打喷嚏时,用纸巾捂住口鼻,无纸巾时用手肘代替。注意纸巾不要乱丢。

少聚集。疫情期间少聚餐聚会、少走亲访友,尽量避免到人员密集、通风不良的公共场所。

文明用餐。原则上实行分餐制,确需共餐时,分餐、夹菜用公筷,不混用餐具。在食堂就餐时,尽量分散分批就餐,同向分开就坐,不交谈。

遵守1米线。排队、付款、交谈、参观、购物时,要保持1米以上距离。

常通风。勤开窗通风,建议每日开窗通风2~3次,每次20~30分钟。温度适宜时,可常开窗户。

做好清洁消毒。日常保持房间整洁;处理进口冷冻食品的炊具和台面、

病人及访客使用的物品和餐饮具等,要及时进行清洁消毒;定期清洗晾晒被褥衣物;收取快递时,用75%酒精或含氯消毒剂等擦拭或喷洒快递外包装,拆封后及时丢弃外包装,并做好手卫生;使用空调前,要对过滤网、蒸发器表面、进出风口等进行清洗消毒。

保持厕所卫生。马桶冲水前盖好马桶盖;经常开窗或开启排气扇;保持马桶排水管存水弯水封;定期对厕所的卫生洁具和地面进行清洁消毒,表面有脏污或霉点时及时清洁消毒。

养成健康的生活方式。加强锻炼,保证睡眠充足,保持心理健康;健康饮食,戒烟限酒;做好每日健康监测,有发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,闭环就医。

核酸检测。按要求配合做好核酸检测,确保“应检尽检”,及早发现传染源。

疫苗接种。积极主动配合疫苗接种,做到“应接尽接”,保护个人健康。

记者:使用防护用品时有哪些注意事项?

专家:建议大家在使用防护用品时注意以下几点:

不要同时佩戴多个口罩。多个口罩叠加佩戴,会增加呼吸阻力和不适感。而且,口罩间的摩擦作用可能降低口罩的密闭性,反而影响防护效果。通常情况下,正确佩戴一个合格的医用口罩,就能起到防护效果。

不要反复佩戴同一个口罩。长时间或多次佩戴同一个口罩,会降低口罩的防护效果。普通口罩均为限次使用,累计使用时间不超过8小时。职业暴露人员使用口罩时间不超过4小时,不可重复使用,破损时应及时更换。

同一套防护服不要反复穿,不要在防护服外穿棉服。防护服同口罩一样,属于一次性防护用品,不可反复使用。

建议防护服的穿着时间不超过8小时,破损时应及时更换。不得在防护服外罩个人衣物。脱下防护服后,将内着衣物统一放置、清洗消毒,尽量不带回居所。如若带回,要用密封袋封装,清洗消毒后再使用。

护目镜与防护面罩不要同时佩戴。普通人群不需要同时佩戴护目镜和防护面罩。

记者:室内消毒应注意哪些事项?

专家:室内消毒对象主要包括室内空气、一般物体表面和公共场所。

室内空气。首选自然通风,空气质量差或无良好通风条件时,可采取机械通风方式。建议每日上午各通风1次,每次30分钟。也可采取紫外线照射的方式对室内进行消毒,建议每日消毒1~2次,每次30分钟。

一般物体表面。加强湿式(水或洗涤剂)擦拭清洁。门把手、楼梯扶手、电梯按钮、床头柜、床架等频繁接触的物体表面及卫生间物体表面等,可使用250毫克/升的含氯消毒剂或1000毫克/升的季铵盐消毒剂擦拭消毒,作用20分钟后用清水擦拭,建议每日1~2次。

公共场所。做好室内地面、走廊、楼梯等的湿式清洁消毒。建议用清水或洗涤剂每日拖擦室内地面1~2次。拖擦完后,用500毫克/升的含氯消毒液浸泡拖布或抹布20分钟,清水洗净后放在室外晾晒。

记者:常见的消毒误区有哪些?

专家:误区一:直接使用消毒液(粉)进行全身喷洒消毒。消毒剂直接作用于人体,会对眼睛、口、鼻等黏膜造成刺激,还可能引发吸入性肺炎、皮肤炎症和过敏反应等。此外,如果消毒剂

的喷洒时间太短、喷洒量太少,较难起到消毒效果。

误区二:使用超低容量喷雾器、热烟雾机等,对室外环境开展大规模消毒;使用喷洒车、雾炮车、喷雾器等设备,对汽车外表面及车轮等喷洒消毒液(粉)消毒。室外环境及物体表面的病毒载量和存活时间有限,如果过度消毒,会对环境造成污染。

误区三:随意使用化学消毒剂对食品进行预防性消毒。可以对食品外包装进行预防性消毒,但不建议用化学消毒剂对食品本身进行消毒,以免影响食品安全。如有确需消毒的蔬果,可以用蔬果专用消毒剂浸泡10~30分钟,然后清水冲洗,以去除残留消毒剂。

误区四:使用酒精大面积喷洒消毒。酒精具有易燃易爆性,大面积喷洒酒精,容易产生危险。一般建议用酒精对小件物品进行擦拭消毒。

误区五:在加湿器内加消毒剂,对空气进行预防性消毒;有人时,使用化学消毒剂对空气进行喷雾消毒。用加湿器、喷壶等工具喷消毒液,喷出的液滴颗粒较大,在空气中悬浮时间短,难以保证消毒效果,达不到空气消毒的目的。而且,这种方式还可能损伤人体健康,如造成呼吸道刺激、灼伤和过敏等。提倡采用开窗通风或辅以机械排风的方式,进行室内空气预防性消毒。

误区六:往下水道倒消毒液、投放消毒片。只要下水道的 airflow 是不相通的,通过下水道传播病毒的风险就很低。因此,不应往下水道大量倒消毒液、投放消毒片,避免腐蚀管道和污染环境。

误区七:消毒剂浓度越高越好。高浓度的消毒剂通常意味着强腐蚀性和刺激性。使用消毒剂时,应严格按照说明书正确配比。

健康沙龙

鼻腔是人体的呼吸道门户,可以对吸入的空气进行加温和加湿,鼻腔内的黏液和鼻毛还可以阻挡空气中的灰尘和细菌。如果鼻腔的加温、加湿、清洁和过滤功能发生变化,就容易出现鼻腔干燥、疼痛、鼻阻、流涕等不适症状,严重的还可能发展成鼻炎。冬季是鼻炎的高发期。本期,我们邀请西部战区总医院耳鼻喉头颈外科专家刘文峰,对鼻炎的相关问题进行解答,希望对战友们有所帮助。

问:为什么冬季容易发生鼻炎?

答:冬季气温低,气候干燥,鼻腔遭遇冷空气侵袭后,容易出现鼻腔干燥、鼻痒、疼痛等不适症状。当寒冷干燥的气候刺激超过了鼻腔黏膜的抵抗、适应和修复能力,鼻腔黏膜就会发生病变,进而发展成鼻炎。此外,寒冷环境中,病毒、细菌的存活时间延长,更易侵犯鼻腔黏膜,引起鼻腔炎症。

鼻炎按病程长短,可以分为急性鼻炎和慢性鼻炎。急性鼻炎的病程一般少于1个月,慢性鼻炎主要包括过敏性鼻炎、干燥性鼻炎等,病程可达3个月以上。

问:不同类型的鼻炎有什么区别?发生鼻炎后如何对症治疗?

答:急性鼻炎是由病毒引起的鼻黏膜急性炎症,主要表现为鼻塞、流涕、鼻干、嗅觉下降等类似感冒的症状。过敏性鼻炎是由于鼻腔黏膜接触过敏源(如尘螨、霉菌、花粉、动物毛发、冷空气刺激等)引起的,主要表现为反复发作的鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流涕等,有时还伴有眼痒、流泪等眼部症状。干燥性鼻炎的诱发因素很多,有害粉尘和气体长期刺激鼻腔黏膜,长期处于干燥高热的环境中,慢性鼻病史、鼻腔黏膜长期受脓性分泌物刺激等,都可能引起干燥性鼻炎,主要表现为鼻腔干燥、结痂。如果不及时治疗,还可能发展成萎缩性鼻炎,出现鼻臭、嗅觉障碍等症状。

急性鼻炎是冬季最常见的鼻炎。若发生急性鼻炎,可在医生指导下应用鼻用糖皮质激素,缓解鼻塞症状。或者用鼻腔减充血剂(如羟甲唑啉、麻黄碱等)滴鼻,收缩鼻腔黏膜,改善鼻腔通气。同时,可口服鼻渊舒口服液、香菊片等中成药。如果出现大量鼻涕、头痛症状加重等情况,提示存在细菌感染,应及时就医。提示存在细菌感染,可在医生指导下应用抗生素治疗。

治疗过敏性鼻炎首先应避免接触过敏源,同时在医生指导下应用鼻用糖皮质激素、抗组胺药、肥大细胞膜稳定剂、抗白三烯药等药物进行治疗。此外,也可选择鼻腔减充血剂、抗胆碱药、鼻腔盐水冲洗、免疫治疗等治疗方法。如合并有鼻息肉或鼻甲肥大严重影响手术治疗的。

干燥性鼻炎患者要加强营养,长期口服维生素B₁₂、维生素C、维生素E等。涕痂较多时,可用生理盐水冲洗鼻腔,起到清洁作用。

鼻炎的种类较多,治疗方法也各有差异。如果出现鼻炎症状,应及时就医,明确诊断,避免自行诊治引起不良反应。

问:出现鼻干、鼻痛、鼻出血等症状是得了鼻炎吗?

答:战友们如初上高原或冬季来临时,更容易出现鼻干、鼻痛等症状,但这并不是得了鼻炎。初上高原或天气刚转冷时,原本湿润的鼻腔黏膜尚未适应寒冷干燥的气候环境,导致加温、加湿功能失调,水分丢失过多,加上冷空气刺激,短期内就会出现鼻干、鼻痛、干燥、鼻痒等症状,有的战友还会出现鼻出血症状。随着鼻腔黏膜表面腺体分泌功能不断调节,鼻腔不适症状会逐渐改善。因此,短期内出现鼻干、鼻痛等不适症状时,不必过度担心。如果出现持续鼻塞、流涕,说明鼻腔有明显炎症,应及时寻求医生的帮助。

问:日常生活中,该如何养护鼻腔,避免鼻炎发生?

答:养护鼻腔可以从以下几方面入手:
保持空气湿度。室内空气过于干燥容易引起鼻腔不适。冬季可以在室内放一盆水,增加室内空气湿度,有条件的还可以使用空气加湿器。
避免吸烟。吸烟会增加鼻腔通气,而过度通气会使鼻腔黏膜丢失更多水分,进而导致鼻腔干燥。烟雾中的尼古丁、焦油等有害成分,还会破坏鼻腔黏膜细胞,降低鼻腔黏膜的分泌功能,使外界微生物更容易侵犯鼻腔黏膜,进而引发鼻炎。

养成良好的饮食习惯。建议战友们少吃辛辣食物、多喝水、多吃富含维生素的食物。进食过多辛辣刺激性食物容易导致鼻腔黏膜充血、干燥。多喝水能及时补充机体水分,促进血液循环,保持鼻腔黏膜湿润。蔬菜、水果等含有丰富的维生素,有助于促进鼻腔黏膜功能修复。

战伤救护

近日,第73集团军某旅开展实战化背景下的战伤救治演练,检验卫勤官兵的一线救治能力和协同救治能力。图为卫勤官兵对“伤员”进行止血包扎。

刘志勇摄



均衡饮食 提高免疫力

■刘玲英

赵双林

健康讲座

营养物质是维持机体正常运转的能量来源。平时保证均衡的营养摄入,有助于强化身体素质,抵御细菌、病毒的侵袭。如果营养摄入不足,会造成免疫力低下,还可能诱发伤病。

合理的营养来自科学均衡的饮食。通常情况下,日常饮食中做到不挑食、不偏食,能够基本实现均衡饮食。但如果训练强度较大、体能消耗过快,需要有针对性地补充营养素,以确保体力充沛。营养素通常分为碳水化合物和蛋白质、脂肪、维生素及矿物质3大类。

碳水化合物和蛋白质。碳水化合物是最直接的能源物质,也是在体力活动后优先代谢的营养素。蛋白质是人体免疫力的重要基石,可以与碳水化合物协同作用,促进训练后机体的修复。高强度训练会使肌肉中的肌糖原得到大量消耗,如果及时补充,可能导致肌肉疲劳甚至损伤。建议战友们训练结束后半小时,适当摄入富含碳水化合物和蛋白质的食物,如蛋类、肉类、奶类等,以促进肌糖原合成。

脂肪。脂肪是机体重要的储能供能物质。油脂中含有卵磷脂和不饱和脂肪酸。卵磷脂可以增强脑细胞活性,减缓记忆力衰退。不饱和脂肪

可以降低胆固醇,促进血液循环,保护机体脏器。战友们长时间高强度训练后,还要适量增加脂肪的摄入,如吃一些杏仁、榛子、核桃等坚果,以补充能量消耗。注意脂肪摄入不要过量,防止造成消化不良,引发胃肠疾病。此外,过量摄入脂肪还容易引发肥胖、高脂血症等代谢性疾病。

维生素及矿物质。维生素及矿物质是机体新陈代谢和生长发育所必需的营养素。维生素具有促进细胞生长发育和组织修复的作用。通常情况下,通过均衡饮食就可以补充维生素。如果在食物种类受限的情况下,可在营养师的指导下,服用维生素或微量元素制剂。机体所需的矿物质包括钾、钠、钙等多种微量元素。官兵在训练后,由于大量排汗,钠、钾及水分丢失严重,此时可及时补充淡盐水或运动能量饮料。切记运动后不要饮用大量白开水,防止引起水电解质紊乱。

合理补充营养能够有效增强机体机能,提高免疫力。发生伤病后,机会产生变化,身体消耗也会更多。此时恰当补充营养,可以激发机体的自我修复能力,加速机体康复。需要注意的是,补充营养时不要过度,防止加重胃肠道负担,影响康复进程。下面我们针对几种常见疾病,提出一些饮食建议。

骨折和骨质疏松症。骨折和骨质疏松症患者治疗的同时还要注重营养摄入。饮食上可以多补充富含钙、蛋白质和粗纤维的食物,如牛奶、鱼、豆制品、绿叶蔬菜等,必要时可补充钙剂。此外,还可以吃一些活血化淤、补气补血的营养品,以促进肌肉和骨细胞的生长发育。

烧伤。营养支持是烧伤治疗的重要组成部分。大量临床研究证实,烧伤后蛋白质的需求量增加。因此,建议烧伤患者适当多补充一些高热量、高蛋白的食物,如米饭、包子、水饺、牛肉、鸡肉、排骨等,促进蛋白质的合成,从而增强免疫力,加速创面愈合。

普通感冒。感冒会影响脾胃功能,容易使人出现食欲不振、消化不良等情况。因此,感冒后最好选择流食、半流食的饮食方式。宜食稀粥、蛋羹、牛奶等清淡易消化的食物,禁食辛辣、油腻、刺激性和生冷的食物。感冒后期(感冒4天后)可适当多吃一些苹果、橙子、梨等水果及开胃健脾的食物(如红枣、扁豆、银耳、芝麻、黑木耳、豆制品等),以补充维生素、调理脾胃。同时,避免过度劳累,多休息和饮用热水。

腹泻。急性肠炎、胃肠功能紊乱和肠易激综合征等,都可能引起腹泻,还会使胃肠消化吸收功能减弱。因此,若出现腹泻症状,可适量食用易消化的食物,如面食、苹果、香蕉等,以减轻肠道负担,维持肠道正常蠕动。



近日,新疆军区某部组织新兵开展急救训练,帮助新兵提高自救互救能力。图为该部卫生连医师讲解心肺复苏操作的注意事项。杨琪摄